IH クッキングヒーターでの調理の手順

調理にあった準備をする

ヒーターで調理する

調理の種類	使えるヒーター	使える鍋など → P.10
ゆでる 煮る 蒸す 焼く いためる 温める	左・右	鍋底が平らで直径が12～26cmの鍋、やかん、フライパンなど
〈揚げ物〉 揚げ物	左・右	揚げ物は必ず付属の天ぷら鍋を使う
〈適温調理〉 ステーキ いため物 卵焼き	左・右	適温調理には → P.10 に記載のフライパンを使う
〈便利メニュー〉 炊飯	左・右	IH または IH 付で鍋底が平らで直径が18～20cmの鍋など
湯沸かし	左・右	IH または IH 付で鍋底が平らで直径が15～23cmの鍋など
煮込み 保温	左・右	鍋底が平らで直径が12～26cmの鍋、やかん、フライパンなど
温める	中央	鍋底が平らで直径が12～18cmの鍋など

材料を鍋などに入れ、ヒーターの中央に置く

オーブンで調理する

調理の種類	使えるヒーター	使える鍋など
〈調理メニュー〉 魚丸焼き つけ焼き 切身・干物 ピザ グラタン 鶏・野菜	オーブン	器や型の高さは4cm以下 → P.33 ●過熱水蒸気用水タンクは、外してください。
〈ヘルシーメニュー〉 切身・干物 鶏・野菜 揚げ物温め	オーブン	過熱水蒸気用水タンクを使う → P.34、35
〈手動コース〉 トースト オーブン 魚焼き	オーブン	器や型の高さは4cm以下 → P.39 ●過熱水蒸気用水タンクは、外してください。

材料を焼網に置く

調理にあった火力、またはメニューを設定し通電する

中央ヒーター操作部
左IHヒーター操作部　右IHヒーター操作部
電源
オーブン操作部

ヒーター → P.16～27

ヒーターの使いかたのポイント → P.15

1. 電源を入れる
2. 火力またはメニューを選ぶ
3. 通電をスタートする

オーブン → P.30～40

オーブンの使いかたのポイント → P.28、29

1. 電源を入れる
2. メニューまたはコースを選ぶ
3. 通電をスタートする

調理する

■調理の仕上がり具合に合わせ、火力を調節する

■タイマーを使う → P.41 → P.36 → P.38

■調理が終わったら、通電を切る

●調理が終了するとメロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

●調理メニュー、ヘルシーメニューで調理後、焼きが足りないときは「追加焼き」をしてください。 → P.40

調理のあとは

■続けて使わないときは電源を切る

■お手入れする → P.44～47

- ●トッププレート
- ●プレートワク
- ●光センサー
- ●吸・排気カバー
- ●吸気口ポケット
- ●天ぷら鍋
- ●前面操作パネル
- ●オーブンドア
- ●過熱水蒸気用水タンク
- ●焼網
- ●受皿
- ●オーブン庫内

消費電力と安全機能について

複数のヒーターやオーブンを同時に使う場合は、合計の消費電力が超えないように、自動的に火力を制限します

※総消費電力が5.8kWまたは4.8kW(設置時に設定)以内で同時に使えますが、総消費電力を超えないように自動的に火力を制限します。

(総消費電力の切り替えについては、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください →P.55)

- 火力が上げられない(「ピピピッ」と鳴る)。
- キーを押してもスタートできない。

▶ 他のヒーターの火力を下げてから再操作してください。

※左・右IHヒーターで同時に「揚げ物」はできません。
※左IHヒーター、オーブンの同時使用時は、左IHヒーターの最大火力は「9」までです。

消費電力の目安

左・右IHヒーター

火力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
消費電力	100W相当	200W相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.8kW	2.0kW	2.5kW	3.0kW

中央ヒーター 最大1.2kW

最大1.5kW / 最大2.0kW / 最大500W / 最大1.1kW / 最大2.5kW / 最大400W

オーブン

調理メニュー 1.2kW　ヘルシーメニュー 1.2kW　手動コース　トースト 1.2kW　オーブン 720W相当　魚焼き 「弱」600W相当、「中」900W相当、「強」1.2kW

※オーブン使用中は、上記消費電力の他に触媒用加熱ヒーター250Wが消費されます。

こんなときは安全機能が働きます

左:左IHヒーター　右:右IHヒーター　映:中央ヒーター　オーブン:オーブン

機能名	検知内容	自動停止・表示内容
鍋無し自動停止 (左)(右)	通電中に左・右IHヒーターから鍋をおろしたり、鍋の位置が大きくずれた。	約30秒後にブザーが鳴り自動的に通電を停止します。(約30秒以内に戻せば通電は継続されます) →P.48
金属小物検知自動停止 (左)(右)	左・右IHヒーターの上に、ナイフやフォークなどの金属製小物がある。または直径(12cm未満)の小さな鍋がある。	約30秒後にブザーが鳴り自動的に通電を停止します。(金属製小物を取り除くか、または鍋を交換してください) →P.48
揚げ物鍋反り検知自動停止 (左)(右)	天ぷら鍋の鍋底の反りや変形が大きい。	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。(鍋を交換してください) →P.53
上面操作部異常検知自動停止 (左)(右)(映)	上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着している。上面操作パネルに鍋などを置いている。キーを長押ししている。	上面操作パネルの表示に「EP」と表示し、約10秒後にブザーが鳴り通電を停止します。 →P.49
切り忘れ防止自動停止 (左)(右)(映)(オーブン)	ヒーター通電後、最終キー操作から約45分経過した。(手動コース「オーブン」「魚焼き」は約30分、「トースト」は約10分)	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。 →P.48
過熱防止自動停止 (左)(右)	鍋底温度が異常に上昇した。吸・排気口がふさがれたりして、本体内部の温度が異常に上昇した。	火力制御しても鍋底温度が異常に上昇した場合は、ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。(鍋底の厚み、異物付着、または吸・排気口を確認してください)火力が弱い場合や鍋の種類によっては、この機能が働かないことがあります。 →P.53
オーブン過熱防止自動停止 (オーブン)	オーブン庫内の温度が異常に上昇した。	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。(オーブン庫内を冷却してください) →P.53
高温注意表示 (左)(右)(映)(オーブン)	トッププレートやオーブンが高温(約80℃以上)になっている。	「高温注意」表示が消えるまで触らないようにしてください。電源を切っても温度が下がるまで表示します。
オートパワーオフ	電源「入」の状態で、約10分(または約30分)放置された。	自動的に電源が切れます。(「高温注意」表示を行っているときは働きません)

(オートパワーオフの時間の切り替えについては、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください →P.55)

ヒーターの使いかたのポイント

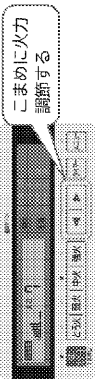
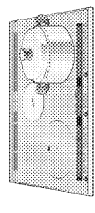
鍋底の厚さや汚れに注意してください

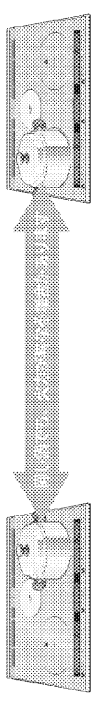
※鍋底の厚さが薄い(0.8mm以下)鍋は強火でのご使用は控えてください。(鍋底変形の防止)

※鍋底の水分や汚れ、付着物はふき取ってからご使用ください。(鍋の移動や蒸気の噴出、トッププレートの汚れ防止)

鍋は、ヒーター(丸表示)の中央に置き、左・右IHヒーターの場合は、鍋底が光センサーの上にあることを確認します

※鍋が、光センサーの上に置かれていない場合や、光センサーの上に置かれていても左・右IHヒーターの中央から大きくずれている場合は、鍋の確認ができず、安全のため通電を停止したり、火力が入らないことがあります。

鍋の加熱が早いので、そばを離れず、こまめに火力調整します

同じ鍋でも、左右のIHヒーターによって火力が異なる場合があります

※IHヒーターの特性や冷却具合が左右で全く同じにはならないため、同じ鍋でも火力が異なる場合があります。

音について

※使用中に鍋から「ジー」、「カチカチ」、「キーン」などの音が出る場合があります。これは磁力(磁力線)による鍋の振動で、異常ではありません。そのままご使用ください。

※使用中や使用後しばらくは、本体内部の温度上昇を抑えるために冷却ファンを回します(最大約10分)。そのため冷却ファンの音と本体から少し風が出ます。異常ではありません。

ゆでる、煮る、蒸す、焼く、いためる、温める

お好みの火力で調理します

左・右IHヒーター共通です

●右IHヒーターで説明しています。

●光センサーの上に鍋がない状態を継続しても、鍋振りなどを考慮して火力を抑えて通電しますが、さらに鍋がない状態が続くと、安全のため通電を停止する事があります。鍋の温度の上がり過ぎには十分注意してください。P.15

準備 材料を入れた鍋をIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する

1 電源切/入 □ を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる（ランプが点灯します）

火力を設定すると

●設定した火力を液晶の色で表示します。

左・右IHヒーター

とろ火	弱火
中火	強火

2 とろ火｜弱火｜中火｜強火

希望の火力を押し、ランプを点灯させる

●火力キーを押した後、約10秒以内に「切/スタート」キーを押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。

通電をスタートすると

●バーの数と数値で火力を表示し、加熱が始まります。

左・右IHヒーター

とろ火	弱火
中火	強火

●液晶表示は操作終了から約10秒後に減光します。再度操作すると元の明るさに戻ります。

3 切/スタート を約1秒押し、**通電する**

通電をスタートすると設定された火力を表示します。

調理する

通電スタート後、調理に合わせて火力を調節

●火力は、「1」～「12」まで、調節できます。

●調理中に火力を調節するには

とろ火｜弱火｜中火｜強火 または ◀｜▶ を押します。

●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。

タイマーを使うときは P.41

4 調理が終わったら

切/スタート を押し、**通電を切る**

5 続けて使わないときは

電源切/入 □ を押し、**電源を切る**（ランプが消灯します）

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

 ● 切/スタート を押してから、とろ火｜弱火｜中火｜強火 を押しても通電できます。

火力調節の目安

火力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
消費電力	100W 相当	200W 相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW	2.0kW	2.6kW	3.0kW
調理例 ゆでる	6～11：めん類、根菜・菜菜											12：沸とうさせるとき
調理例 煮る	1～5：カレーなどのとろみのあるもの					6～7：煮魚など		8～11：ひと煮立ちさせるとき／煮立てるとき				12：沸とうさせるとき
調理例 蒸す	茶わん蒸し レシピ DVD　シュウマイ レシピ DVD（3～4）											12：沸とうさせるとき
調理例 焼く	3～10：卵焼き・オムレツ・ハンバーグ・ぎょうざ・肉類											
調理例 いためる	3～10：玉ねぎ・ホワイトソース・焼きそば・炒飯・野菜いため											
調理例 温める	1：保温するとき／チョコレートを溶かすとき　2～5：温め直すとき　カレーのルー・みそ汁											

●火力「12」は火力が強いため、特に少量の材料を調理するときは、鍋やフライパンを傷めるおそれがありますので、火力を下げることをおすすめします。
●火力「12」の連続使用時間は最大約10分です。10分を超えると自動的に火力「11」に下がります。
●火力「11」「12」の連続使用時間は合計で最大約15分です。15分を超えると自動的に火力「10」に下がります。

⚠警告

●いため物・焼き物など、少量の油を入れて予熱するときや、予熱の後で油を入れて調理するときは、そばを離れたり、加熱し過ぎない
使用する油の量が少ないため油温が急激に上がり、発火するおそれがあります。加熱し過ぎないよう火力をこまめに調節してください。
●加熱中や加熱後および再加熱の際は、鍋に顔を近づけたり、のぞき込まない
水などの液体やカレー・みそ汁・吸い物・牛乳などの煮物・汁物が突然沸とう（突沸）して飛び散ったり、鍋が跳び上がることがあり、やけどやトッププレートが割れるおそれがあるため、加熱中や加熱後および再加熱の際は鍋に顔を近づけたり、のぞき込まないようにしてください。

●調理するときは食材の加熱状態を均一にするため火力を弱めにし、よくかき混ぜる

⚠注意

●調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、火力を調節する
●鍋底の薄いもの、鍋底が反っているフライパンや鍋などは「中火」以上で予熱すると赤熱する場合があるので注意する
●火力が強い場合、鍋ややかんの形状などによってはふきこぼれたり、蒸気が勢いよく出るおそれがあるので、沸とうしたら火力を下げる
●煮込みなどで長時間ご使用時は、途中でかき混ぜるなどし、ふきこぼれや焦げつかせないようにする
特にタイマーを使用するときは焦げつきに注意する

揚げる

揚げ物

設定温度をお知らせし、調理中油温をコントロールします

●揚げ物調理をするときは、必ず付属の天ぷら鍋をお使いください。→P.10
●右IHヒーターで説明しています。

準備 200g~800gの油を入れた付属の天ぷら鍋をIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する

●光センサーの上に付属の天ぷら鍋がない場合は、安全のため通電を停止することがあります。→P.15

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**(ランプが点灯します)

2 メニュー を押し、**「揚げ物」を点灯させる**

3 ◀|▶ を押し、**油温を設定する**

設定油温
140 ↔ 150 ↔ 160 ↔ 170 ↔ 180 ↔ 190 ↔ 200

4 切/スタート を約1秒押し、**通電する**

メロディーが鳴ったら適温です。

適温になったら調理する

●200gの油で調理する場合は調理物をこまめに裏返してください。

●予熱が完了するとメロディーが鳴って、「適温」が点灯します。
●800gの油で約10分かかります。
●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。

5 調理が終わったら
切/スタート を押し、**通電を切る**

6 続けて使わないときは
電源切/入 を押し、**電源を切る**(ランプが消灯します)

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

 天ぷら鍋のお手入れは →P.45

設定油温の目安

付属の天ぷら鍋に油800g(880mL)を入れた場合

設定油温	140	150	160	170	180	190	200
調理例	野菜の油通し				天ぷら・手作りコロッケ・エビフライ		
				冷凍食品(コロッケ・メンチカツなど)			
			フライ・鶏の唐揚げ・ドーナツ				
		素揚げ・大学いも・ポテトチップ・魚の丸揚げ					
		野菜(ししとう辛子、しその葉など)天ぷら・とうふ揚げ					

●設定油温は調理時の温度目安です。油量や材料により異なります。また材料が入っていない場合は、やや高めの温度になります。

⚠ 警告

●火災・やけどの原因になります。

揚げ物調理は

●揚げ物調理の際、油は炎がなくても発火のおそれがあります

●揚げ物調理中はそばを離れない
●付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない
市販のフライパン・鍋は使わないでください。付属の天ぷら鍋以外を使用すると温度調節機能が正しく働かないことがあり、火災の原因になります。

●鍋底が変形したものは使わない
●油は200g(220mL)未満では調理しない
油は200g(220mL)~800g(880mL)の範囲で調理してください。鍋が違ったり油量が少ないと、油が過熱され発火するおそれがあります。また油量が多過ぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。

●油煙が多く出たら電源を切る
●鍋はIHヒーターの中央に置く
●必ず「揚げ物」を使用する →P.18
手動によるお好みの火力では揚げ物調理をしないでください。油の温度を適正にコントロールできないため、油が過熱され発火するおそれがあり、火災の原因になります。

ご注意

●次のような場合、揚げ物鍋反り検知自動停止が作動し、通電を停止することがあります。
- 鍋底が反っていたり、変形した鍋を使用した場合(鍋を交換する →P.4)
(鍋底の反りは1mm以下のものをご使用ください)
- 鍋底やトッププレートに異物や汚れが付着している場合(お手入れをする →P.44、45)
- 予熱中に油を注ぎ足した場合(「揚げ物」の設定をし直す →P.18)

[油の種類によって、油煙が出る温度が異なります。(油の説明書を確認してください)
付属の天ぷら鍋は絶対に空だきしないでください。
再使用油は油煙が出やすくなります。]

●揚げ物調理中に他のヒーターで湯を沸かすなどをする場合、湯が跳ねて油の中に入らないように火力の調節に注意してください。
●廃油凝固剤を使用する場合は、廃油凝固剤の取扱説明書をご覧ください。
●天ぷら鍋の鍋底に垂れた油が固まり、トッププレートが茶色くなることがあります。
汚れている場合は、お手入れをしてください。→P.44、45

焼く・いためる

適温調理

予熱完了をお知らせし、設定温度(目安)をキープします

左・右IHヒーターが使えます

●使用できるフライパンには制限があります。→P.10
●右IHヒーターで説明しています。

準備
●鍋の温度を正しくはかるためフライパンをIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する
●フライパンに適量の油を入れる

●光センサーの上にフライパンがない状態を継続すると、安全のため通電を停止することがあります。→P.15

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる(ランプが点灯します)

2 メニュー を押し、「ステーキ」または「いため物」または「卵焼き」を点灯させる

設定温度

190	200	210	220	230	240	250
170	180	190	200	210	220	230
140	150	160	170	180	190	200

● は各メニューを選んだときの温度です。お好みの温度に設定してください。
●設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。
●調理中も設定温度を変更できます。
●メニューを変更する場合は一度通電を切った後に再度設定し直してください。

3 ◀ ▶ を押し、**温度を設定する**

4 切/スタート を約1秒押し、**通電する**

鍋の温度を正しくはかるためフライパンを中央から動かさない

メロディーが鳴ったら適温です。

適温になったら調理する

●連続して調理する場合は、手早く調理物を器に盛り、フライパンを戻してください。

●予熱が完了するとメロディーが鳴って、「適温」が点灯します。
●約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質や形状などや鍋底の初期温度によっては約1～3分かかる場合があります。→P.10
●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。

5 火力を調節したい場合は
とろ火 | 弱火 | 中火 | 強火 のいずれかを約1秒押し、
手動によるお好みの火力に切り替える →P.16、17

●「適温」が点灯しないと、切り替えられません。
●手動によるお好みの火力に切り替えた後は、設定温度をキープしませんので、加熱し過ぎないよう、火力をこまめに調節してください。
●再び適温調理に切り替えたい場合は一度通電を切った後に再度設定し直してください。

6 調理が終わったら、
切/スタート を押し、**通電を切る**

7 続けて使わないときは
電源切/入 を押し、**電源を切る**
(ランプが消灯します)

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。(点滅)

設定温度の目安

適温調理をするときのご注意とお願い

ご注意

●トッププレートの光センサーが汚れていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れを取り除いてください。→P.44
●設定温度は目安です。調理物の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。お好みの仕上がりにならない場合は ◀ ▶ により、設定温度を調節してください。各メニューごとの設定温度範囲内でも不十分な場合や手動によるお好みの火力へ切り替える場合は とろ火 弱火 中火 強火 のいずれかを約1秒押し、お好みの火力でご使用ください。→P.16、17
●フライパンを連続して使用する場合(高温状態から通電をはじめた場合)などは、設定温度と実際の温度の差が大きくなる場合があります。フライパンを十分冷ましてからご使用ください。
●「適温」点灯後、すみやかに調理をはじめてください。空だきの状態でフライパンを動かしたり、放置したりすると、鍋の温度が高温になることがあります。

お願い

●予熱途中でフライパンをとりかえたり、動かしたりしないでください。
●油煙が多く出たら電源を切ってください。
●フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
●「適温」が点灯するまでフライパンに材料や水を入れないでください。
●適温調理に適したフライパンを使用しないと、適温にならず通電を停止する場合があります。その場合は、IHヒーターで使えるフライパンかどうかご確認のうえ、お好みの火力でご使用ください。→P.10、11、16、17

煮込み

便利メニュー

煮込み加減を設定し、煮込みます

左・右IHヒーターが使えます

●右IHヒーターで説明しています。

とろ火 | 弱火 | 中火 | 強火 　タイマー　メニュー

お知らせ

●鍋の大きさは、材料と煮汁を入れたときに鍋の高さの1/2～1/3となるものが適しています。
●煮汁の量は材料が浸るくらいが目安です。
●煮込みのできる量は約1.4～2.0kgまでです。

お願い

●調理物を沸とうさせてから煮込んでください。

準備 材料を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**（ランプが点灯します）

メニュー選択　点灯

2 メニュー を押し、**「煮込み」を点灯させる**

3 ◀ | ▶ を押し、**煮込み加減を設定する**

煮込み加減の設定

L	標準	H
カレーやシチューなどとろみをつける調理や少ない量で調理するときに使います。	肉じゃが、筑前煮、ロールキャベツなどの調理に使います。	ポトフ、おでんなど汁気の多い調理や量が多いときに使います。

●煮込み加減は目安です。様子を見ながら調節してください。
●煮込み中も煮込み加減を変更できます。

4 切/スタート を約1秒押し、**通電する**

●煮込み中はときどきかき混ぜて、焦げつかせないようにしてください。
●長時間煮込むと焦げつく場合があります。

5 煮込みが終わったら 切/スタート を押し、**通電を切る**

●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。タイマーを使うときは P.41

6 続けて使わないときは 電源切/入 を押し、**電源を切る**（ランプが消灯します）

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。　点滅

湯沸かし

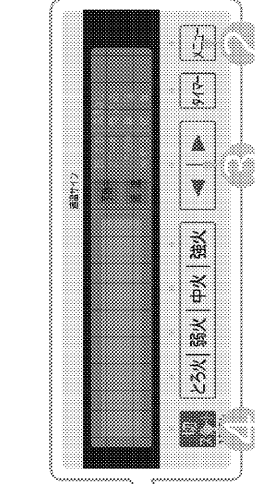
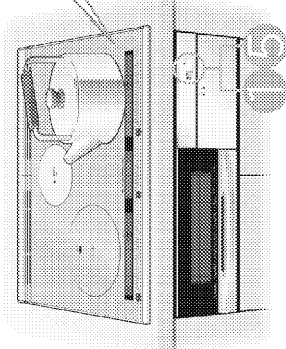
便利メニュー

お湯が沸いたらお知らせします

左・右IHヒーターが使えます

●使用できる鍋（ケトル）には制限があります。 P.10
●右IHヒーターで説明しています。

とろ火 | 弱火 | 中火 | 強火 　タイマー　メニュー

お願い

●常温の水をご使用ください。
●水以外のだし汁やスープ、ミルク、むぎ茶パックなどを沸かさないでください。
●水量は1～2L（満水量の60%）までとしてください。
●ふたをしてください。

準備 水を入れた鍋ややかんをIHヒーターの中央に置く

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**（ランプが点灯します）

2 メニュー を押し、**「湯沸かし」を点灯させる**

3 ◀ | ▶ を押し、**湯沸かし調節をする**

4 切/スタート を約1秒押し、**通電する**

「高温注意」表示中は「湯沸かし」はできません。

●お湯が沸くとブザーが鳴り、約1～5分間保温します。
●保温が終わるとメロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

湯沸かし中

ふたの開閉、水の追加はしないでください。
お湯が沸くとブザーが鳴ります。

●鍋の材質・大きさ・水温・水量などにより、お湯が沸く前にブザーが鳴ったり、沸いてもすぐに鳴らない場合があります。また、1分未満で通電が終わる場合があります。　ピッピッピッ

5 続けて使わないときは 電源切/入 を押し、**電源を切る**（ランプが消灯します）

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。